

## 25.10 PIĄTEK

14:00-20:00 | Biuro (rejestracja, infopunkt)

15:00-15:40 | Trening mastersów. Jak poprawiać swoje życiówki po 40stce? – trener Mariusz Giżyński

15:50 – 16:30 | Początkujący biegacz górski, czyli jak przygotować się do biegu górskiego w swoim mieście? – prelegenta poznasz wkrótce

16:30 | **Oficjalne Otwarcie konferencji**

16:40-17:30 | „Natalia Kaczmarek - Z tartaku aż po medale IO” – spotkanie z Natalią Kaczmarek poprowadzi Marek Plawgo

17:40-18:20 | Jak to się zaczęło? Od matego eventu upamiętniającego Kamilę Skolimowską, po najlepsze wydarzenie lekkoatletyczne na świecie – kulisy organizacji Silesia Memoriatu Kamili Skolimowskiej – spotkanie z Marcinem Rosengartenem poprowadzi Marek Plwago

18:20-19:20 | Kolacja

19:20-20.00 | Wzrost popularności lekkoatletyki w Polsce na przestrzeni ostatniej dekady. Marek Plawgo w rozmowie z Marcinem Drogobem

20:0-20.40 | Jak zacząć zdrowo biegać okiem fizjoterapeuty? – dr Urszua Biernat

## 26.10 SOBOTA

09:00-18:00 | Biuro (rejestracja, infopunkt)

07:00-09:00 | Śniadanie

08:00-08:45 | **Shakeout run z udziałem gości konferencji m.in. Joanny Jóźwik, Adama Kszczota i Marka Plawgo**  
- zbiórka przy wejściu do COS-OPO Zakopane

### PANEL - ZAJĘCIA PRAKTYCZNE – uczestnicy

09:30 – 10.15 | PIERWSZY BLOK ZAJĘĆ PRAKTYCZNYCH

10:15 – 11.00 | DRUGI BLOK ZAJĘĆ PRAKTYCZNYCH

11:15-12:00 | TRZECI BLOK ZAJĘĆ PRAKTYCZNYCH

ZAJĘCIA PRAKTYCZNE DO WYBORU (każdy uczestnik będzie mógł wybrać i zapisać się na max 3 zajęcia praktyczne zgodnie z regulaminem\*):

1. Urszula Biernat - ćwiczenia techniki biegu
2. Adam Kszczot - ćwiczenia relaksujące po biegu
3. Joanna Jóźwik - siła biegowa
4. Joga dla biegacza lub Prawidłowa rozgrzewka – prelegenta poznasz wkrótce
5. Aleksander Matusiński - Podstawowe ćwiczenia na płotkach w treningu
6. Mateusz Giżyński - stabilizacja biegacza
7. Warsztaty OptoGait - system, który zmieni Twoje bieganie

### PANEL „SAMORZĄDOWY” – czyli, jak organizaować wydarzenia sportowe w Twojej gminie/mieście i czy klubie? Samorządowcy dyskutują – główna aula

09:00-09:45 | Skuteczne pozyskiwanie dotacji, czyli jak pisać wnioski i jakich błędów unikać? – specjalista od pozyskiwania dotacji z Ministerstwa Sportu i Turystyki

10:00-10:45 | Test Coopera dla Wszystkich – wydarzenie rangi ogólnopolskiej, które prawie bezkosztowo zorganizujesz w swoim regionie – Hanna Matula, Akademicki Związek Sportowy

## Program konferencji BIEGOWE 360 Stopni:

**BIEGOWE**  
**360°**

10:45-11:00 | PRZERWA KAWOWA

11:00-11:40 | Alternatywne sposoby finansowania wydarzeń sportowych – nie tylko „Erasmus +” – kreatywny przegląd pozyskiwania środków finansowych na organizację wydarzeń sportowych – Marcin Drogorób, dyrektor Wydziału Sportu Urzędu Marszałkowskiego Województwa Kujawsko-Pomorskiego

11:45-12:30 | Jak przyciągnąć dzieci na trening? Dobre i złe praktyki podczas zajęć z dziećmi – ekspert portalu [bieganie.pl](http://bieganie.pl)

----

12:00 – 13.15 | Obiad

13:15-14:00 | Jak dbać o szybkość u biegacza? – trener Alekander Matusiński

14:00-14:45 | „Złota Seria” – Marek Tronina

14:45-15:00 | Przerwa kawowa

15:00-15:45 | Nowoczesne koncepcje terapii urazów sportowych, czyli co nauka proponuje biegaczom – profesor Piotr Gawda

15:45-16:30 | Jak się podnosić po porażkach i nie tracić motywacji? – Rozmowę z Andrzejem Bargielem prowadzi Adam Kszczot

**19:00 | Dycha Pod Krokwią – impreza towarzysząca, wieczorny bieg na dystansie 10 km na trasach pod Średnią Krokwią w Zakopanem**

21:00 | After Party – Bar Piekietko

### 22.10 NIEDZIELA

07:30-09:00 | Śniadanie

**08:10-08:45 | Shakeout run z udziałem gości konferencji m.in Adama Kszczota**

**- zbiórka przy wejściu do COS-OPO Zakopane**

09:30-10:15 | Trening Metodą Danielsa - Mateusz Kaczor pokazuje jak skutecznie trenować jedną z najpopularniejszych szkół biegowych

10:15-11:00 | Trening amatora, a trening profesjonalisty – trener Jacek Wosiek o biegach długodystansowych

11:00-11:15 | Przerwa Kawowa

11:15-11:45 | Regeneracja elementem planu treningowego na każdym poziomie – skuteczne metody regeneracji i profilaktyki zdrowotnej – dr Mateusz Janik || Szpital Carolina

11:45-12:30 | Technika biegu – amatorzy i profesjonalści – Adam Kszczot

12:30-13:15 | Sprzęt we wspomaganiu początkującego biegacza – ekspert [bieganie.pl](http://bieganie.pl)

13:15-14:00 | PRZERWA KAWOWA/ PRZERWA NA OBIAD

14:45-15:30 | Chudnięcie przez bieganie – dieta w życiu biegacza – Michał Plecha, dietetyk PZLA

15:30 | **Zakończenie konferencji**